

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» июни 2024 г.
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ
МО «Ладунский ГО»
А.В. Черемисин
от «28» июни 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 1-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор программы: педагог
дополнительного образования
Власенков В.В.

г. Ладунский, 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2024 г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ
МО «Ладушкинский ГО»
____ А.В.Черемисин
от «__» _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 1-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор программы: педагог
дополнительного образования
Власенков В.В.

г. Ладушкин, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для спортивно-оздоровительного этапа. Стратегическая цель - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование

устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования. Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Программа «Греко-римская борьба» - часть здоровьесберегающего компонента такой среды. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных оздоровительных технологий. Программа реализуется в рамках Школьного спортивного клуба «Акулы на спорте».

Ведущая идея программы — создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать концепцию здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья рассматривается в двух планах. Во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье, как условие благополучия (физического, психического и социального). Во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Ключевые понятия:

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

Стойка — борец стоит на ногах.

Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

Мост — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.

Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.

Захваты — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

Ключ — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

Крючок — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Обратный захват — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.

Обхват (захват) — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки (см. «Крючок»).

Ножницы — положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голеньями (см. «Броски ножницами»).

Подножка — движение ногой, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подножки»).

Зацеп — движение ногой, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника. Элемент приема, который может быть основным или вспомогательным. Выполняется согнутой ногой: голенью или стопой (см. «Зацепы голенью и зацепы стопой»).

Обвив — движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Обвивы»).

Подсечка — движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсечки»).

Подхват — движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подхваты»).

Отхват — движение ногой: борец отдергивает ногу противника от ковра, подбивая се подколенным сгибом в подколенный сгиб. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «От-хваты»).

Подсад — движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсады»).

Прогиб — движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Броски прогибом»).

Прием — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.

Защита — действие борца, которым можно отразить атаку противника.

Контрприем — ответный прием на прием противника.

Броски — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.

Сваливания — приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Принятие неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей, применение здоровьесберегающих технологий в школе, стали актуальными. Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника. В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Педагогическая целесообразность программы.

Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности. В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения. Педагогическая целесообразность образовательной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и в связи с этим данная программа имеет:

- направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленность на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
- направленность на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;
- направленность на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение борцовских навыков. Программа позволяет творчески использовать полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической подготовки и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий спортом.

Принципы отбора содержания.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1) Спортивно-оздоровительный этап представляет «стартовый уровень» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы.

2) Этап начальной подготовки представляет «базовый уровень» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивая трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Отличительные особенности программы заключается в создании здоровьесберегающей среды обучения в школе, которая формируется через создание материально-технической базы для активизации учебного процесса и внедрение результативных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Обучение греко-римской борьбе тесно связано с образовательными дисциплинами:

- с биологией, знанием строения костно-мышечной системы, нервной, зрительной систем человека, как основополагающих при выполнении приемов;
- с правом, знание мер ответственности за превышение самообороны, правил и норм поведения человека в обществе;
- с физкультурой, совершенство тела путем физических упражнений и нагрузок, тренинга дыхательной системы;
- с физикой, знание законов равновесия, системы рычагов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Цель программы

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди учащихся заболеваний, искоренение вредных привычек.

Задачи:

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи:

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния на занятиях и дома;
- Обучить правилам правильного, диафрагмально-релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, приемы и способы игры, тактике борьбы.
- Ознакомить с правилами и способами массажа и самомассажа;
- Учить оказывать само- и взаимопомощь в случае получения травмы во время занятий.
-

Развивающие задачи:

- Развивать и совершенствовать основные физические способности: прыгучесть, быстроту реакции, координацию движений в пространстве и во времени;
- Способствовать развитию крупной и мелкой моторики, правильного дыхания;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные задачи:

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- Недопустимость или искоренение вредных привычек.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Снижения заболеваемости.

Таким образом, программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа «Греко-римская борьба» предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Состав групп 10-15 человек.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая спортивные состязания, сборы, тренинги, мероприятия школьного спортивного клуба.

Основные методы обучения

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные. При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий.

Технологии:

- игровая
- коммуникативная
- личностно-ориентированная.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы формирования сознания *учащегося*:

рассказ; показ; объяснение; разъяснение; тренировка.

Методы формирования *деятельности и поведения учащегося*:

самостоятельная работа; работа в парах; работа в команде.

Методы *стимулирования познания и деятельности*:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований);
- контроль;

- оценка;
- самооценка.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств;
- в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

Планируемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Механизм оценивания результатов

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по

итогах изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов - соревновательные упражнения, спарринг, соревнования, выполнения нормативов;

Спектр способов и форм фиксации результатов – журнал учета поведения занятий грамоты, дипломы, наличие разрядов;

Спектр способов и форм предъявления результатов - видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях, портфолио юного борца

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Форма проведения занятий

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности (Сборник «Дополнительные общеобразовательные программы» городского центра развития дополнительного образования, выпуск 4, «Общая

физическая подготовка», разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию А.П. Матвеева «Физическая культура», http://infourok.ru/rabochaya_programma_po_ofp-360860.htm; Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по ОФП) и др. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, - направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме "Работа сердца" приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где щука, рак и лебедь действуют по-своему.

Сроки реализации программы и режим занятий: учебная программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (2х45 мин.) в спортивном зале:

Год обучения	Наполняемость группы (чел.)	Всего занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	15	2	2	144
2 год				

Требования к уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	1 г	до 144 часа.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	Освоение прогнозируемых результатов программы; Соревнования на уровне школы и района.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1		-	
1	Возникновение греко-римской борьбы	2	1	1	ИО, ФО
2	ОРУ	15	2	13	
3	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	5	1	4	ИО
4	Развитие двигательных способностей.	10	1	9	Пр. з.
6	Техника бега на короткие дистанции.	8	1	7	Пр. з.
7	Техника бега на длинные дистанции.	8	1	7	Пр. з.
8	Совершенствование техники борьбы в стойке	4	1	3	Пр. з.
9	Совершенствование техники борьбы в партере	10	2	8	Пр. з.
10	Борьба в захвате крест	8	2	6	Пр. з.
11	Спортивные игры	25	3	22	Пр. з.
12	Лёгкоатлетический кросс	10	1	9	Пр. з.
13	Совершенствование подтягивания.	2	1	1	Пр. з.
14	Развитие общефизических качеств.	6	1	5	Пр. з.
15	Контрольные и итоговые занятия	5	1	4	Пр. з.
16	Работа на выталкивание с ковра	10	1	9	Пр. з.
17	Изучения приёмов в партере	10	1	9	Пр. з.
18	Соревнования, контрольные схватки	5	1	4	Пр. з.
	ИТОГО	144	23	121	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	02. 09.2024	25.05.2024	36	144	Два раза в неделю

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Учащиеся будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.
4. Правила **игры в волейбол**, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

Учащиеся будут уметь:

1. Играть в различные спортивные игры, овладеют тактикой борьбы что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Темы: история создания Греко-римской борьбы, основные правила техники безопасности, развитие двигательных способностей.	Лекция, практические занятия	Словесный, репродуктивный, фронтальный, тренинг	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация
2	Темы: техника бега. Тактика защиты и контратаки, изучение приемов в стойке.	Комбинированные занятия, соревнования	Практический, репродуктивный, фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация
3	Тема 12: развитие общефизических качеств. Изучение приёмов в партере. Спортивные игры (футбол, Регби , вышибалы)	Комбинированные занятия	Практический, репродуктивный, фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- ковер борцовский - 1 шт.;
- манекен – 1 шт.;
- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;

- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Аудиовизуальные средства.

1. Материалы семинаров тренеров по спортивной борьбе «Технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе» (CD диски).

Электронные ресурсы.

1. Министерство спорта РФ (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.minsport.ru>
2. Консультант (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
3. Российская федерация спортивной борьбы (Электронный ресурс). Режим доступа: www.wrestrus.ru
4. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области (электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
5. МКУ ДОД СДЮСШ по греко- римской и вольной борьбеим. ЗТР Л.Ф.Мошкина.г.Челябинск. (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.74sport.ru>

Используемая литература.

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по греко-римской борьбе. / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. \Ульянов В.– Ростов-на-Дону, 2003г.
3. Греко-римская борьба. [Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А.](#), Феникс, 2004г.
4. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
5. Греко-римская борьба. Учебник. \Ю.П.Замятин, А.Г.Левицкий, А.В.Максимов. М.: Терра-спорт, 2005г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013.№ 145)